

19.09.2025 (пятница)

Директор

Сотворено

## МЕНЮ НА 19.09.2025г

| Выход (г)            | Наименование блюда                            | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <u>Завт. 11-18</u>   |                                               |                                                                             |                   |
| 200                  | №226 Каша "Дружба" 1/200                      | Калорийность-191, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28                              |                   |
| 40                   | №267 Яйцо вареное 1/40                        | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5                                            |                   |
| 200                  | №382 Какао с молоком 1/200                    | Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18                              |                   |
| 100                  | №82 Фрукты свежие 1/100                       | Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10                               |                   |
| 30                   | №117 Батон нарезной 1/30                      | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15                               |                   |
| Итого за Завт. 11-18 |                                               | Калорийность-496, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-71                            | 92-00             |
| <u>Завт. 7-11</u>    |                                               |                                                                             |                   |
| 150                  | №226 Каша "Дружба" 1/150                      | Калорийность-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21                              |                   |
| 40                   | №267 Яйцо вареное 1/40                        | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5                                            |                   |
| 200                  | №382 Какао с молоком 1/200                    | Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18                              |                   |
| 100                  | №82 Фрукты свежие 1/100                       | Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10                               |                   |
| 20                   | №117 Батон нарезной 1/20                      | Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10                               |                   |
| Итого за Завт. 7-11  |                                               | Калорийность-421, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-59                            | 99-76             |
| <u>Обед 7-11</u>     |                                               |                                                                             |                   |
| 60                   | №36 Салат Свеколка 1/60                       | Калорийность-98, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-10                               |                   |
| 200                  | №87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/200 | Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13                              |                   |
| 10                   | №143 Гренки из пшеничного хлеба 1/10          | Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9                                        |                   |
| 200                  | №364 Азу 1/200                                | Калорийность-306, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-21                            |                   |
| 200                  | №494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/200  | Калорийность-72, Углеводы-18                                                |                   |
| 25                   | №115 Хлеб ржаноый 1/25                        | Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8                                        |                   |
| 25                   | №117 Батон нарезной 1/25                      | Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13                               |                   |
| Итого за Обед 7-11   |                                               | Калорийность-735, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-92                            | 99-76             |
| <u>Обед 11-18</u>    |                                               |                                                                             |                   |
| 100                  | №36 Салат Свеколка 1/100                      | Калорийность-163, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-17                             |                   |
| 250                  | №87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250 | Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16                              |                   |
| 20                   | №143 Гренки из пшеничного хлеба 1/20          | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17                                       |                   |
| 250                  | №364 Азу 1/250                                | Калорийность-382, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-26                            |                   |
| 200                  | №494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/200  | Калорийность-72, Углеводы-18                                                |                   |
| 35                   | №115 Хлеб ржаноый 1/35                        | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12                                       |                   |
| 35                   | №117 Батон нарезной 1/35                      | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                               |                   |
| Итого за Обед 11-18  |                                               | Калорийность-987, Белки-35, Жиры-38, Углеводы-124                           | 138-00            |
| Итого за день        |                                               | Калорийность-2 639, Белки-95, Жиры-101, Углеводы-346                        |                   |



Ген. директор

Т. К. Корнатов

Повар